



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024



REPÚBLICA PORTUGUESA

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares
Direção de Serviços da Região Norte

EDUCAÇÃO

Planificação Anual 2º ano

Curso Profissional Técnico de Desporto

Disciplina: Metodologias do Fitness

Aulas previstas: 180

1.º Período 2.º Período 3.º Período

Organizador Curricular (Temas/Conteúdos)	Aprendizagens Essenciais	Estratégias de ensino e Tarefas de aprendizagem	Áreas de competência do perfil dos Alunos	Instrumentos de Avaliação	N.º de aulas
Módulo 4 Step - Montagem Coreografia 9455	<ul style="list-style-type: none"> Reconhecer os princípios orientadores que regem a montagem coreográfica. Aplicar as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) nos exercícios com música. Preparar equipamentos e instalações para a sessão de step em conformidade com as diretrizes em vigor. Utilizar a correta colocação do professor na sala de aula de step e as mudanças de posição para observação dos praticantes em diferentes ângulos de forma a tornar as aulas eficazes e seguras. Identificar e aplicar 	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analisar situações com diferentes pontos de vista; - Confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças entre outras; - Analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar; - Analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria; 	<p>A – Linguagens e textos;</p> <p>B - Informação e Comunicação</p> <p>C – Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D – Pensamento crítico e pensamento criativo;</p> <p>E – Relacionamento interpessoal;</p> <p>F – Desenvolvimento pessoal e autonomia I – Saber científico, técnico e tecnológico</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fichas escritas e/ou avaliações práticas; - Controlo da assiduidade, pontualidade, falta do material e cumprimento das rotinas de organização da aula. - Avaliação da participação, responsabilidade e empenho no trabalho de projetos da turma, colocação de questões e debate de ideias; - Avaliação referente aos parâmetros 	60



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

Direção Geral dos Estabelecimentos
Escolares
Direção de Serviços da Região Norte

Organizador Curricular (Temas/Conteúdos)	Aprendizagens Essenciais	Estratégias de ensino e Tarefas de aprendizagem	Áreas de competência do perfil dos Alunos	Instrumentos de Avaliação	N.º de aulas
	<ul style="list-style-type: none">- Passos básicos e estrutura musical- Características primárias de uma aula de step- Eficácia- Segurança- Acessibilidade- Princípios orientadores na montagem coreográfica- Simetria- “Perna pronta”- Fluidez- Sequências coreográficas- Elemento, segmento, frase e bloco coreográfico- Regras básicas na construção de sequências coreográficas- Métodos de montagem coreográfica- Associativo; pirâmide (pares e total); adição- Espelho	<ul style="list-style-type: none">- Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;- Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;- Interpretar e explicar as suas opções;- Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.		<p>definidos para a execução e respetiva apresentação (escrita e/ou oral) do trabalho de pesquisa referente a uma das qualidades físicas, individual ou em grupo.</p> <p>- Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas, referentes a cada domínio abordado no módulo.</p>	



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO Direção Geral dos Estabelecimentos
Escolares
Direção de Serviços da Região Norte

Organizador Curricular (Temas/Conteúdos)	Aprendizagens Essenciais	Estratégias de ensino e Tarefas de aprendizagem	Áreas de competência do perfil dos Alunos	Instrumentos de Avaliação	N.º de aulas
	<ul style="list-style-type: none">-Estratégias de ensino- Estrutura Simples e complexa- Planos de aula				
Módulo 5 Ginástica Aeróbica - Montagem Coreografia 9456	<ul style="list-style-type: none">• Aplicar as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) e a sua utilização nos exercícios com música.• Preparar equipamentos e instalações para a sessão de ginástica aeróbica de acordo com as diretrizes em vigor.• Aplicar as normas de segurança de forma a assegurar que os praticantes realizam as atividades de forma segura.• Identificar e aplicar <ul style="list-style-type: none">- Passos básicos e estrutura musical- Características primárias de uma aula de ginástica aeróbica- Eficácia- Segurança- Acessibilidade	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Analisar situações com diferentes pontos de vista;- Confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças entre outras;- Analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;- Analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria;- Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;- Identificar pontos fracos e fortes das suas	<p>A – Linguagens e textos;</p> <p>B - Informação e Comunicação</p> <p>C – Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D – Pensamento crítico e pensamento criativo;</p> <p>E – Relacionamento interpessoal;</p> <p>F – Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>G – Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>H – Sensibilidade estética e artística</p> <p>I – Saber científico, técnico e tecnológico</p> <p>J – Consciência e domínio do corpo.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Fichas escritas e/ou avaliações práticas;- Controlo da assiduidade, pontualidade, falta do material e cumprimento das rotinas de organização da aula.- Avaliação da participação, responsabilidade e empenho no trabalho de projetos da turma, colocação de questões e debate de ideias;- Avaliação referente aos parâmetros definidos para a execução e respetiva apresentação (escrita e/ou oral) do trabalho de pesquisa referente a uma das	30



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO Direção Geral dos Estabelecimentos
Escolares
Direção de Serviços da Região Norte

Organizador Curricular (Temas/Conteúdos)	Aprendizagens Essenciais	Estratégias de ensino e Tarefas de aprendizagem	Áreas de competência do perfil dos Alunos	Instrumentos de Avaliação	N.º de aulas
	<ul style="list-style-type: none">- Princípios orientadores na montagem coreográfica- Simetria- “Perna pronta”- Fluidez- Sequências coreográficas- Elemento, segmento, frase e bloco coreográfico- Regras básicas na construção de sequências coreográficas- Métodos de montagem coreográfica- Associativo; pirâmide (pares e total); adição- Espelho-Estratégias de ensino- Estrutura Simples e complexa- Planos de aula	<p>aprendizagens;</p> <ul style="list-style-type: none">- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;- Interpretar e explicar as suas opções;- Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.		<p>qualidades físicas, individual ou em grupo.</p> <ul style="list-style-type: none">- Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas, referentes a cada domínio abordado no módulo.	
Módulo 6 Cardiofitness e musculação - o treino	<ul style="list-style-type: none">• Identificar e aplicar métodos de treino cardiovascular e de treino de força de acordo com a	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos.	A – Linguagens e textos; B - Informação e Comunicação	<ul style="list-style-type: none">- Fichas escritas e/ou avaliações práticas;- Controlo da assiduidade,	60



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

Direção Geral dos Estabelecimentos
Escolares
Direção de Serviços da Região Norte

Organizador Curricular (Temas/Conteúdos)	Aprendizagens Essenciais	Estratégias de ensino e Tarefas de aprendizagem	Áreas de competência do perfil dos Alunos	Instrumentos de Avaliação	N.º de aulas
9460	<p>população alvo e os seus objetivos.</p> <ul style="list-style-type: none">• Aplicar os princípios do treino cardiovascular e de força de acordo com as variáveis possíveis.• Princípios básicos de metodologia do treino<ul style="list-style-type: none">○ Planeamento○ Periodização• Métodos de treino<ul style="list-style-type: none">○ Cardiovascular○ Força e flexibilidade – correção postural e alinhamento corporal, distribuição do peso corporal e controlo do movimento	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Analisar situações com diferentes pontos de vista;- Confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças entre outras;- Analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;- Analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria;- Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;- Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;- Interpretar e explicar as suas opções;- Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.	<p>C – Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D – Pensamento crítico e pensamento criativo;</p> <p>E – Relacionamento interpessoal;</p> <p>F – Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>G – Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>H – Sensibilidade estética e artística</p> <p>I – Saber científico, técnico e tecnológico</p> <p>J – Consciência e domínio do corpo.</p>	<p>pontualidade, falta do material e cumprimento das rotinas de organização da aula.</p> <p>- Avaliação da participação, responsabilidade e empenho no trabalho de projetos da turma, colocação de questões e debate de ideias;</p> <p>- Avaliação referente aos parâmetros definidos para a execução e respetiva apresentação (escrita e/ou oral) do trabalho de pesquisa referente a uma das qualidades físicas, individual ou em grupo.</p> <p>- Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas, referentes a cada domínio abordado no módulo.</p>	